青森県子育て啓発情報誌

あのね

A·no·ne

第26号
2015.1
（年2回発行）

特集 そ～れ!!
“家事場のパパヂカラ”
ケース❶～❹

子育てワンポイントUP♪
おしえて! 子ども・子育て支援新制度
編集委員のおすすめBooKs
冬のほっと♥わくわく情報
天気が悪くても思いっきりあそぼ
屋内型あそび場情報
青森県子ども家庭支援センター実施事業報告

特集 れ～れ!! “家事場のパパヂカラ”

「イクメン」という言葉が聞かれるようになって数年、街では赤ちゃんを抱っこしたり、ベビーカーを押すパパの姿をよく見かけるようになりました。でも、家事・育児の役割分担は本当に進んでいるのかな？あなたのお宅ではいかがですか？

ケース① 結婚後も仕事を続けてきたAさんは、子どもが生まれてから育児休業を取得していましたが、今度職場復帰することになっています。いままで自分が中心になって家事をしてきたというAさん、このまま家事と育児を負担したまま復職したら、自分が倒れてしまうのでは、という危機感をもつようになりました。

そこで、夫に家事を分担してもらうため、夫婦で話し合うことにしました。

A：今までは、主に私が家の事をしてきたけれど、仕事に復帰すると、そういうわけにはいかないわ。

夫：家事ってそんなに大変なの？

A：だって、○○ちゃんのお世話や、食事の支度に加え、自分の身支度に保育園。朝なんて目が回りそうよ。今まであなたも、時々はお手伝いしてくれていて感謝はしているけど、何も言わなくても毎朝「これは自分がするよ」っていうことを決めてくれると、もっといいんだけどなあ。

夫：確かに忙しいのはわかったよ。でも正直、何をどうすればいいんだか…

A：うーん。「できること」を考えてみましょうよ。朝30分でもいいから早起きして…

夫：30分早起きすれば…簡単な朝食なら準備できるかな。保育園へも送っていけるよ。

A：助かる～。そうしたら私はその間に洗濯とお弁当の準備ができるわ！

イクメンポイント 「できる項目」は自分で決めよう。大きい項目と小さい項目を作り、それぞれにチェック欄を設ける。

例

□朝食の用意
- ☑コーヒーを入れる。
- ☑トースターでパンを焼く。
- □バター、ジャムを出す。
- □ウインナー、玉子を焼く。
- □お皿に盛りつける。

□子どもの身支度
- □服を選んで出す。
- □着替えの手伝いとチェック。
- □持ち物を確認する。
- □靴をはかせる。

イクメンポイント 小さい項目はできるだけ詳しく書き出すのがコツ。小項目全部に☑が入ったら大きい項目にも☑をいれる！

イクメンポイント 毎日、ひとつひとつの項目にやったら☑することで、達成感UP！

── こうして、Aさんは職場復帰。Aさんの夫は、毎日自分の担当の家事をしています。──

夫：やるべきことがわかっていると、サクサクとできて意外と楽。言われて嫌々やるよりも、自分の時間の中で段取りできるし。自分でチェックすることで「やった」を実感できて、次はもっと手早くやろうとか、要領もわかってきたよ。

A：「○○やってくれない？」とか「次はこうして」とか言わなくても、自主的にやってくれるようになったのはとてもよかった。駄目だしは言われる方も言う方もイヤだもの。お互いにストレスが減ったと思うわ。

夫：自分でやってみて、感謝することも大事だなと思うようになった。「ありがとう」と言われたらうれしいし、言葉にするのは照れ臭いけど、やっぱり妻に対しても言うべきだなと思う。

『家事場のパパヂカラ』…平成26年度男女共同参画週間キャッチフレーズ

毎年６月23日から29日は「男女共同参画週間」。内閣府が「男性が、企業人としても家庭人としても豊かな生活をおくるために、長時間労働を減らして、女性と共に家事・育児・介護・地域活動に関わりたくなるようなキャッチフレーズ」を募集し、今年度、応募総数3,651点の中から選ばれた最優秀作品。

ケース②　専業主婦のＢさん。「わが家の夫は、仕事が忙しく平日は夜中にならないと帰ってきません。家のことはどうしても私がやらなきゃ…と思うけど、毎日毎日、子育てと家事に追われていると、“主婦の仕事に休みはないの？”と思ってしまいます。たまの休日には私だって自分の用事や、おしゃれなカフェにお出かけしたい！パパと子どもたちだけで料理と食事、してくれないかなあ…」

パパと一緒に！

食べよう！青森県産野菜

ホットケーキミックスで作る、
野菜まぜまぜおやつはいかが？

❶たこ焼き器でプチケーキ☆

（材料）ホットケーキミックス200g、玉子１個、牛乳150cc、サラダ油（好みで長いもや人参のすりおろし、ココアパウダー、抹茶などを混ぜ込む）
※牛乳を200ccにして玉子なしでも作れる。牛乳の代りに野菜ジュースや豆乳でもＯＫ！バナナ、イチゴ豆乳だと甘さがＵＰ
〈作り方〉
①ホットケーキミックスと玉子と牛乳を混ぜる。（好みのものを混ぜ込む）

②たこ焼き器に油を塗り、生地を８分目くらい流し込んでからスイッチを入れる。（余熱をしてから生地を入れると、中まで火が通る前に焦げるので注意）

③プツプツしてきたらひっくり返す。（温度調節出来るたこ焼き器は温度を下げる。出来ない場合はスイッチを一度切って、ひっくり返すとよい）箸で簡単にひっくり返せる。子どもがやる時は長い箸がオススメ！

④ひっくり返したら、温度を上げる、もしくはスイッチを入れ直して焼く。焼き目がついたら出来上がり！最初にひっくり返した分は余熱で火が通っているので、焼きすぎに注意。中にウインナー、チーズ、コーンなどを入れて昼食に。❸のりんご煮、あんこ、チョコを入れてデザートに。

❷オーブントースターで２色クッキー☆

（材料）ホットケーキミックス200g、玉子１個、サラダ油40g、砂糖小さじ１～３杯
上記材料にすりおろした人参20ｇを加えたもの、すりおろしたゴボウ20ｇとココアパウダーを加えたものを用意して２色にする（野菜を入れるとゆるくなるので小麦粉を足して調節する）
〈作り方〉
※テーブルのサイズに合わせてゴミ袋を広げてマスキングテープで貼っておくとクッキーの生地がくっつかず後片付けも楽チン♪ よく拭いてから始めてくださいね。

①密閉式ビニール袋に、全ての材料を入れムラがなくなるまで揉む。

②好きな形に形成。

③クッキングシートかアルミホイルにのせてトースターで４～６分焼く。

❸レンジで簡単デザート♡りんご煮

（材料）りんご（柔らかくなったりシワシワになったりんごもＯＫ）砂糖なしでも美味。
〈作り方〉

①皮をむき、一口大に切ったりんごを塩水につける。

②水分を切ったりんごを耐熱皿に敷き、ラップをして500Wの電子レンジで３分ほど加熱。

③粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし、そのままデザートに！アップルパイやプチケーキの具にもgood！

食べよう！青森県産米

酢飯と好きな具を用意して、手軽にできる「手巻き」もいいけど、
たまには本格的な「巻き寿司」を作ってママをあっと言わせよう！

プロに聞いた、パパだからこそできる、おいしい巻き寿司のコツ

教えて下さった、味よし青森東店　店長
（わくわく店です）

（材料2合分）酢飯（ご飯2合、酢と砂糖大さじ2と2/3ずつ、塩小さじ1を混ぜて冷ます）、具（キュウリ、おしんこ、納豆など）、海苔（酢飯、海苔は使う直前まで蓋をしておく。）
（用意するもの）包丁、まな板、ラップで包んだ巻きす、使い捨て手袋、輪ゴム、ビニール袋

〈巻き方〉

①手袋は、中指のところでクロスするように輪ゴムをつけるとしっくり。
ご飯はあまり多く敷かないで、少し透ける程度、海苔を入れて100グラムが目安。海苔の上は、人差し指一本分の隙間を空ける。

②具を敷くのは子ども、力のいる「巻き」はパパ。
納豆やツナマヨはビニール袋に入れて、角を切り、押し出すとよい。

③ご飯のラインのところで、まず折る。

④奥に倒して直方体になるように意識して巻く。

⑤切るときは真ん中で半分。そして三等分。うまくいくと高さが揃って仕上がりが、きれい。
硬めの具は強く、柔らかめの具は潰さないように優しく巻くといいですよ。
具の量、指の力のバランスが良いと、切ったときに具が真ん中になり、とてもきれいな仕上がりになります。

ケース③　二児のパパであるCさん。最近ちょっとお腹まわりが気になってきました。「運動すればいいのはわかっちゃいるけど、まとまった時間も取れないし、『せめて休みの日くらい、子どもと遊んでー』と妻からは言われるし…」

目指せ！短命県返上

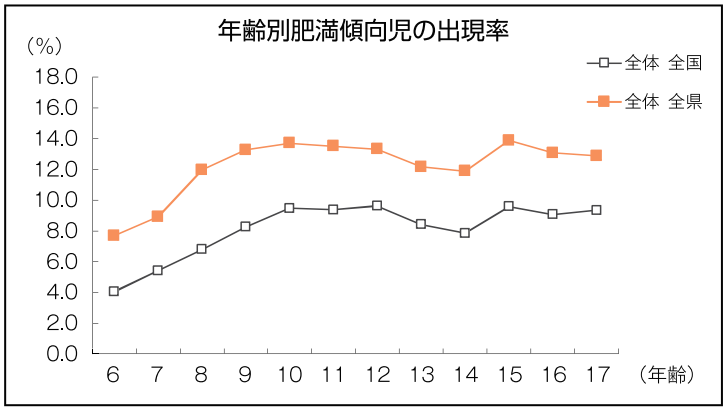
５年おきに行われる平均寿命調査で、青森県の男性は1975年から８回連続、女性は2000年から３回連続の最下位でした。（厚生労働省発表：平成22年都道府県別生命表）

生活習慣病の発症率が高く、働き盛りの40代、50代の死亡率が高いのです。そして、なんと肥満傾向児の出現率も高めなのです。幼児期から体を使った遊びを日常的に取り入れ、大人と子ども両方の健康維持につとめましょう！

平成22年都道府県別生命表（概況）

（単位：年）

順位	男性 都道府県	男性 平均寿命	女性 都道府県	女性 平均寿命
	全国	79.59	全国	86.35
1	長野	80.88	長野	87.18
2	滋賀	80.58	島根	87.07
3	福井	80.47	沖縄	87.02
4	熊本	80.29	熊本	86.98
5	神奈川	80.25	新潟	86.96
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
45	岩手	78.53	和歌山	85.69
46	秋田	78.22	栃木	85.66
47	青森	77.28	青森	85.34



出典：平成25年度児童生徒の健康・体力（青森県教育庁スポーツ健康課）

パパとあそぼう

健康運動指導士 小関潤子さん（弘前市）に聞きました。

＜ギッコンバッコン＞柔軟性のＵＰ

ひざを伸ばして足を開き、「ギッコンバッコン！」しましょう。足を開いて座るだけでもきついお父さんもいるかも？リズミカルに声をかけながら行いましょう。

＜膝のりバランス＞お尻と大腿の引き締めと筋力ＵＰ

少し足を開いて腰を落とします。子どもの脇の下から腰のあたりを支えながら、ひざからももに登らせます。

お父さんはひじを伸ばし、子どもはひざを伸ばして、お互いの力を利用してバランスをとりましょう。子どもの腰を支えるとひざが伸びやすくなりますよ。さあ２人でチャレンジ！

＜丸太倒し＞腹筋・大腿の引き締め

仰向けに寝て、足を垂直に立てます。両手は床につけて、足が倒れないように支えます。背中や胴回りから下半身全体を鍛えてくれます。お父さん頑張れ！子どももがんばれ！でも頑張りすぎないようにして、ほどよい加減で行いましょう。

＜２人鬼ごっこ＞走力・持久力・瞬発力のＵＰ

じゃんけんをして、勝ったら逃げる、負けたら相手を追いかけるスタンダードな鬼ごっこです。逃げている方が捕まったら、またじゃんけんをしてスタート！単純ですが、はまってしまう鬼ごっこです。３～５歳の子どもは疲れしらずに走り続けますよ。お父さん逃げ切れるかな？

小関潤子さん／健康運動指導士・幼少年体育指導士・ＮＰＯ法人ひろさきレクリエーション協会理事長・ジュニアスポーツ指導員。＜幼児の運動遊び教室＞を主催し、幼児の運動発達とその環境の在り方について研究しています。健康づくり教室・介護予防事業・社会教育学級等で活動中です。

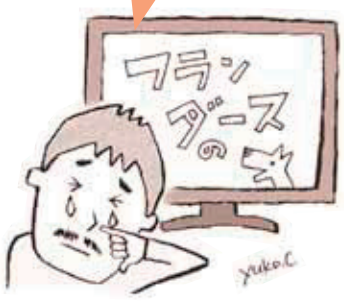
ケース④　２歳男児のママのDさん。
「私の夫は、子どもの泣き声をとてもうるさがります。赤ちゃんのときは、夫の前で泣かせないようにと、とても気を遣ってきました。今でも、転んでどこかをぶつけて泣いても『泣くな』と叱るので、子どもが怖がってしまいます」

「男の子が泣くのはみっともない」「人前で涙をみせるなんて、男じゃない！」子どもの頃、こう言われてぐっと泣くのをこらえる…。たいていのパパが、一度はこんな経験があるかもしれません。そんな風にぐっと涙をこらえて我慢して育った人は、男性でも女性でも、子どもの泣き声が異常に気になり、無意識のうちに泣くのを押さえる傾向が強いようです。しかし近年では、身体にとって、涙を流すこと自体にとても良い効果があることがわかってきました。

「涙」には3種類ある

❶目を保護するための**「基礎分泌の涙」**
❷目にゴミが入った時や玉ねぎを切った時に出る**「反射の涙」**
❸悲しい時や感動した時に流す**「情動の涙」**
　ちなみに子どもが転んだときに流す涙もこの「情動の涙」

ストレス社会で生きるアナタへ。意識的に涙を流してスッキリ！



「情動の涙」は、脳にとって「ストレス解消」になる

①ストレスが溜まっている状態＝交感神経優位の状態（緊張が高まっている状態）から→泣くことによって副交感神経優位の状態（リラックスしている状態）に切り替わる。と同時に②自律神経のバランスを整える。③免疫システムを活性化させる。つまり、無理に泣くことを我慢し（させ）たり、途中でやめたりすると、高まった交感神経がそのままの状態になり、強いストレス状態、もやもやした感覚を引きずってしまうことになります。

参考文献：〈有田秀穂、脳からストレスを消す技術、東京、サンマーク出版、2008、P146～154、164〉
〈有田秀穂、脳からストレスをスッキリ消す辞典、東京、(株)ＰＨＰ研究所、2012、P164～169〉

小野わこ 講演会『子育て 泣きたいときは泣いちゃおう』を開催しました。

主催：青森県子ども家庭支援センター
日程：平成26年９月23日(火)
会場：アピオあおもり

【取材レポ】
　泣くことがストレス解消に繋がると、わかっていても、それができないのが大人じゃないかと、このテーマに対して、半信半疑で臨みました。
　子どもに対して泣くことを許さない社会が、当たり前だと思っていた独身時代。しかし、自分が子どもを持ってみて、泣かせないことがどれほど大変か。その苦労を受け止めてくれて、親も子も泣いてもいいと包み込んでくれた小野わこさんの言葉は、狭い社会的観念の中でコチコチになった心を軽くしてくれました。
　小野わこさん主宰の『親の時間』で行われている、対等なカウンセリングを体験しました。初対面の方の話を一切さえぎらずに聞いたり、一方的に自分の話をするのは初めてでしたが、不思議と本音が出て、素直な自分が引き出せました。世間を変えるのは難しいけど、自分とその周りの意識は変えられる。泣いてもいいんです。モヤモヤを洗い流せば、心から笑えるのだから。　（取材レポ／葛西）

子育て「親の時間」ブログ　http://oyanojikan.blog.fc2.com/

小野わこさんの著書
「子育て 泣きたいときは泣いちゃおう！親子が最高に仲良くなるシンプルな方法」
小野わこ／著　学陽書房　1,512円(税込)
　大変な子育て中、泣きそうなくらい辛いときもありますよね。涙は子どもの専売特許ではありません。親だって泣いてもいいんです。
　素直な自分を見つめ直すと、子どもとの関係がもっと素敵になりますよ！

活動グループ紹介「親の時間」はちのへ
　親同士が対等にお互いに聴き合う時間を持つことで、サポートしあうことができます。本来自分が持っていた自信を取り戻して助け合える関係性を築きます。体験クラスの出張依頼歓迎。
代表)木村ともこさん
連絡先)090-7937-8933
活動場所)八戸市福祉公民館
ブログ)http://blog.livedoor.jp/oyanojikan/
※現在青森市内のメンバーも活動準備中
青森連絡先)090-4046-4245　（福士さん）

子育てワンポイントUP

おしえて！

子ども・子育て支援新制度

今春本格スタートが予定されている「子ども・子育て支援新制度」って何だろう？何が変わるの？保育料って変わるのかな？

平成27年４月本格スタート

平成24年８月に「子ども・子育て支援法」等関連３法が成立。これに基づき、医療や介護に比べて少なかった子育て支援関連の財源を確保し、すべての子育て家庭が安心して子育てできるように、すべての子どもが笑顔で成長できるように、「子ども・子育て支援新制度」がはじまります。

こんなことが変わる！

1 ＜認定こども園＞の普及

- 認可手続きを簡素化し、新たな設置や幼稚園・保育所からの移行をしやすくし、さらに普及をはかっていきます。

＜認定こども園＞って？

教育と保育を一体的に行う施設（平成18年導入）。
保護者の就労状況に関わらず利用が可能。地域の子育て支援も行う。
青森県内では24か所（平成26年12月現在）

2 ＜地域型保育＞を新設

- 都市部などで待機児童の多い３歳未満児の保育施設を増やすとともに、子どもが減っている地域での保育の場を確保します。

＜地域型保育＞って？

少人数の単位で０～２歳の子どもを預かる事業
①家庭的保育（保育ママ）　②小規模保育
③事業所内保育　④居宅訪問型保育

3 ＜地域の子育て支援＞の充実

- 13の地域子ども・子育て支援事業を、市町村が地域のニーズに合わせて実施します。

＜地域子ども・子育て支援事業＞　例えば…

- 家庭で子育てをする保護者も利用できる「一時預かり」
- 身近なところで子育て相談できる「地域子育て支援拠点」
- ‘小１の壁’を解消する「放課後児童クラブ」の充実

など

新制度の利用の流れ

幼稚園等を利用希望

幼稚園等に直接利用の申込み → 入園内定 → 幼稚園等を通じて利用のための認定申請

- **１号認定（３～５歳）**
  - 幼稚園
  - 認定こども園

保育所等を利用希望

市町村に「保育の必要性」の認定を申請（就労等に応じてⒶかⒷを選択）
Ⓐ「保育標準時間」最長11時間
Ⓑ「保育短時間」最長８時間

→ 保育所等の利用希望の申込み（市町村が調整）

- **２号認定（３～５歳）**
  - 保育所（園）
  - 認定こども園
- **３号認定（０～２歳）**
  - 保育所（園）
  - 認定こども園
  - 小規模保育など

利用者負担は？

新制度の利用にかかる保育料は、保護者の所得に応じた支払いが基本となります。
国が定める上限額の範囲内でそれぞれの市町村が定めますが、おおむね現行の私立幼稚園・保育所の利用者負担の水準と同程度としています。

子ども・子育て支援新制度について詳しい内容を知りたい方は

http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html　内閣府子ども・子育て支援新制度　検索

SNSでもどうぞ

https://twitter.com/sukusuku_japan
内閣府子ども・子育て支援新制度ツイッター　検索

https://www.facebook.com/sukusuku.japan
内閣府子ども・子育て支援新制度フェイスブック　検索

アピオあおもり情報ライブラリー

◆利用時間
9：00～19：00（日・祝は17：00まで）
毎週水曜日、図書整理日、年末年始（12/29～1/3）を除く

◆貸し出しは
青森県に在住の方が対象です。初めて借りる方は名前と住所を確認できるもの（運転免許証・健康保険証等）をご持参のうえ、カウンターにてお申し込みください。

◆図書・ビデオ・DVDを借りる（14日以内）
利用者カードと一緒にカウンターへお出しください。
一般図書は５冊まで。ビデオ・ＤＶＤいずれか１本まで。
児童図書室内３点まで（うちビデオ１本まで）。

◆返却は
情報ライブラリー開室中はカウンターへ。
閉室後21：00までは「アピオあおもり」総合受付へ。

◆電　話
017-732-1024
（情報ライブラリー直通）

アピオあおもりは天井落下防止対策工事のため、平成27年1月4日（日）から3月31日（火）まで全館閉館いたします。

紹介した本は、平成27年４月２日(木)よりすべてアピオあおもり内「情報ライブラリー」で借りることができます。

ようこそ！絵本へ

「絵本は誰かに読んでもらうもの？」

児童文学者の松居直氏のことばです。
「絵本は子どもに読ませる本ではなく、大人が子どもに、自分の声で語ってやる本です。絵本ということばの世界を、手をつないで旅行する喜びを共有するのです。人と人の絆を作り出すのが絵本です。」
夫が病気で苦しんでいる時に、孫がおじいちゃんの両手をしっかり握って言いました。
「おじいちゃん、がんばろうね。早く治そうね」
見つめる目、手のぬくもり、励ましのことばに支えられ、夫は見事に回復。このことばはどこで覚えたのかしら？周りの大人たちや絵本、テレビ、ゲーム…？
ことばは言霊。やさしいことばをかけるとやさしいことばが返ってきます。子どもも大人もパステルカラーや虹色のことばを使えたら、どんなに幸せでしょうか。絵本は人と人とをつなぎます。本の世界でいろいろな体験ができます。人生の岐路に立った時、生きる力も与えてくれるでしょう。どうぞ、毎日の生活に絵本を親子で読む時間を！

今井　千都子さん
平川市読書推進運動協議会　会長

子どもの読書推進・親子読書推進を目的に、保育園・小学校などへおはなしの出前や、おとなのためのお話会など、さまざまな活動を展開している。
13期JIPC読書アドバイザー（出版文化産業振興財団）、津軽地区読書推進運動連絡会会長、平川市文化協会会長、平川市社会教育委員ほか、要職を歴任。

編集委員のおすすめBooKs

新しいパパの教科書
父親向け

NPO法人ファザーリング・ジャパン／著
学研教育出版　1,080円（税込）

子育てや家事のコツ、夫婦関係を良好にする秘訣、地域活動の始め方など、具体的に役に立ちそうな情報が満載の本。気になったところから読み始められます。これから父親になる方だけではなく、子育て真っ最中の方にもおすすめ。本書の「いい父親ではなく、笑っている父親になろう！」という提案に賛成！

パパのトリセツ
母親向け

おおたとしまさ／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン　1,404円（税込）

表紙を開くと「パパ＝全自動育児ロボットの育て方」とある。過激！と思ったけれど、実はパパの気持ちを知りつくしている著者が提案する、ママ向け「パパの取扱説明書」。
目次には「スイッチの入れ方」から「アプリのインストール」「故障かな？と思ったら」まであって思わずクスッ。項目ごとにわかりやすく対処法が書いてあり、パパの気持ちにもちゃんと寄り添います。そう、生身のパパはメンテナンスが大切！興味のある項目からどうぞ！

むすこよ
絵本

小長谷昂平／文　福田岩緒／絵
w.リビングストン／原作
いのちのことば社フォレストブックス　1,296円（税込）

親の尺度で子どもをはかり、小言ばかりになっていた父親。それでも笑顔で「おやすみ」と言ってくれた息子。その笑顔を見たとき、明日から最高の父親になりたいと、父は心から思うのです。「とうさんはおまえのことが大好きなのだ！」優しさ溢れる、感動の一冊。絵本ですが、大人が読んでじーんときます。

あかちゃん社長がやってきた
絵本

マーラ・フレイジー／作　もとしたいづみ／訳
講談社　1,404円（税込）

あるひ、やってきたあかちゃんは…社長だったのです！！
パパとママにたくさんの仕事を与え、休みなし！次々と命令し、わがままなふるまい。今話題のブラック企業のよう。
そんなある日、全ての仕事がストップ。さあ、社長、どうする？あかちゃんとママとパパがコミカルに描かれた楽しい作品です。パパ・ママ・じぃじ・ばぁば、お兄ちゃん・お姉ちゃん、家族みんなで楽しめる一冊。

ことば　主婦の友はじめてブックシリーズ
赤ちゃんの脳を育てるBABY TOUCH
絵本

ジャスティン・スミス／さく　フィオナ・ランド／え
主婦の友社　864円（税込）

ページをめくると、いろんな「手ざわり」が楽しめる仕掛けがいっぱい。読み聞かせは早いかな？と思っているパパ・ママも、赤ちゃんと一緒に楽しみましょう！このシリーズでは「どうぶつ」「のりもの」などもあり、絵本の入り口にどうぞ。

しろくまのパンツ
絵本

tupera tupera／作　ブロンズ新社　1,512円（税込）

「どこにいったんだろう」パンツをなくして困っているしろくまさん。心配したねずみさんが一緒に探してくれることに。しましまのパンツ、おいしそうなパンツ…パンツはたくさん見つかるけれど、しろくまさんのパンツはないのです。いったいどこに？それは最後まで読んでのお楽しみ！思わずプッと吹き出してしまう面白い結末です。

冬のほっと♥わくわく

青森市 もくもく ～木育広場～

ユニークな表情のパペット‘てんちょう’がお出迎えする受付で、まず入場券を購入します。ベビーカーをたたまず置くことができるスペースが確保されていて便利です。靴を脱いで広場に入ると、ほっとする香りとぬくもりの県産材を使ったおもちゃや、グッド･トイと呼ばれる良質なおもちゃが約270点。「遊び方は想像力を働かせてご自由にどうぞ。子ども達の発想の豊かさには驚かされますよ。子ども同士や親子でコミュニケーションが生まれるのがグッド･トイのいいところです」とスタッフの佐藤さん。フロア奥の、山に見立てた緑の坂は子ども達が何度も滑り降りる楽しさです。また「自然となかよくなる100冊の本」は、選書がユニークで大人にもおすすめ。購入も可能だそうです。あかちゃんからじぃじ・ばぁばまで様々な年代の人が遊んで楽しめますが、ビー玉等、小さいおもちゃもあるので、小さなお子様を連れたときは目を離さないよう注意して遊びましょう。

受付の近くには木製のおしゃれな椅子とテーブルが置かれた飲食コーナーが、奥の方にはラビナ館内で唯一の授乳室がありますよ。（授乳室のみの利用は、スタッフに声をかければ入場券がなくても可能です）

授乳室

住　所：青森市柳川1-2-3
　　青森駅ビルラビナ5階
電　話：017-763-0165
利用時間：10:00 ～ 17:00
　　（最終入場受付16：30）
定休日：月（祝日の場合は翌日）
体験料：子ども200円（0歳～小学生）
　　大人300円（中学生以上）
※時間制限なし・当日に限り再入場可

わくわく店 にこにこ店 ほのぼの店

<にこにこ店のサービス>
ラビナ駐車場1時間無料券進呈。
ラビナ館内店舗において特典やサービスが受けられます。

駅ビルLAVINA館内は ほのぼの店 です

十和田市 市民交流プラザ

10月にオープンしたばかりの、建築家・隈研吾氏設計によるおしゃれな外観。その建物内には、県産のスギを贅沢に使った丘状遊具のある遊び場があります。小学校低学年程度を対象にした「プレイルーム」と、乳幼児親子を対象とした「親子ふれあいスペース」です。「プレイルーム」では常駐スタッフ１名が見守り、子どもだけで遊びに来ることができます。あえて最小限の数だけ揃えているというおもちゃも、木製のグッド・トイが中心。一番人気の「回転迷路」は大人も夢中になりそう。「親子ふれあいスペース」では、ハイハイやよちよち歩きの赤ちゃんが丘状遊具の木の感触を楽しんでいます。向かいの「プレイルーム」で受付をしてから遊びます。こちらにも木製のおもちゃや絵本、授乳室、おむつ交換スペースが完備。木の香りと自然な色合いに包まれて、大人もいい気分に浸れます。

住　所：十和田市稲生町18-33
電　話：0176-58-5670
開館時間：9:00 ～ 21:00
休館日：年末年始（12月29日～１月３日）
利用料：無料
駐車場：入場から30分まで無料
　　30分経過一律200円
　　（総合案内で手続きしてください）
注）午後６時以降は、常駐スタッフが不在となりますので、プレイルームも保護者同伴でご利用ください。また、ご利用の際は、総合案内で受付してください。

わくわく店 ほのぼの店

むつ市 みんなの広場

入口を入ると目に飛び込んでくるのは、ボールプールや滑り台、ブランコといった大型遊具。一番奥には、ぬくもりのある手作りの木製ままごとキッチン。グッド・トイもたくさん揃っています。取材の日は５組ほどの親子がいました。へびのようにくねくねと車が降りてくるおもちゃに夢中になる子、ブランコにおそるおそる乗ってみる子など、それぞれの遊びをほほえましく見守りながら、会話を楽しむ親たち。「むつ市やその周辺には、転勤等で引っ越してくる家族が多いので、知り合いがいなくても、ここへ来ればおしゃべりしたりほっとできると好評です」と代表の小川さんとスタッフの加藤さん。

入口近くにはりんご箱がたくさん積んであって、それぞれの箱の中で地域の方々が手芸品や工芸品を展示・販売。「みんなの広場」は自主運営なので、りんご箱のリース料が貴重な収入源にもなっているそうです。

住　所：むつ市柳町1-2-15
　　佐藤ビル１階
電　話：0175-23-7844
開所時間：火～土9：30 ～ 12：00
定休日：日・月・祝日
　　（都合により変更の場合あり）
利用料：
基本料金：大人１人と子ども１人（0歳～未就学）で100円
追加料金：大人１人100円、
　　子ども１人50円

わくわく店 ほのぼの店

情報

天気が悪くても 思いっきりあそぼ！ 屋内型あそび場情報

〈ほのぼの店〉の設備内容
- 授乳室
- 粉ミルクのお湯の提供
- 子ども用食器貸出
- おむつ交換スペース
- プレイルーム
- 子ども用イス貸出
- ベビーカー貸出
- トイレ内ベビーチェア
- 妊婦のための休憩用イス

弘前市 Kid'sUS.LAND 弘前ヒロロ店

巨大ジャングルジムやトランポリンなど、体を動かせる遊具をはじめ、太鼓やレーシングなどの体感ゲーム、釣り堀まであります（釣り堀はヒロロ店・つがる柏店）。また、絵本やままごと、雑誌やパソコンもあり、赤ちゃんから小学生、大人も楽しめます。飲食物の持込も可能で、天候を気にせずに遊べる公園という感じ。保護者の入れ替わりが可能なので、パパとママが交替で遊び、その間にショッピングなどもできそうです。室内にはトイレがないので、ヒロロ４階のトイレをご利用ください。トイレの近くには授乳室がありますよ。

写真は弘前ヒロロ店です。

住　所：弘前市大字駅前町9-20 ヒロロ４階
電　話：070-6585-1103
営業時間：10:00 ～ 20:00
定休日：年中無休
利用料（3店共通）：
２歳以上１人15分100円（税抜）（初回登録料１人300円）、お得な平日１日券もあり

HIRORO館内は ほのぼの店 です

Kid'sUS.LANDは県内に３店舗あります

イオンモールつがる柏店
住　所：つがる市柏稲盛幾瀬41 イオンモールつがる柏２階
電　話：0173-26-6105
営業時間：10:00 ～ 21:00
定休日：年中無休
※カラオケあり

八戸ヴィアノヴァ店
住　所：八戸市十三日町1 ヴィアノヴァ南ウィング３階
電　話：0178-44-1858
営業時間：10:00 ～ 19:00
定休日：年中無休
※カラオケあり

Kid'sUS.LAND（３店共通）
わくわく店 にこにこ店
＜にこにこ店のサービス＞
保護者と一緒にご入場のお子様が15分無料で遊べます。

平川市 キラキラAsobox イオン平賀店

イオンタウン平賀の中に昨年オープンした、「キラキラAsobox」をご存じですか。広いスペースの中に、巨大なジャングルジムや、大型遊具があります。ジャングルジムは、ぐるりと一周すると最後が長～いすべり台。エアー大型遊具は、突起を足がかりにして登り、坂をすべり降りるといった、体全体を使ったダイナミックな遊びを楽しむことができます。

小さな子ども向けのスペースには、ままごとキッチン、ブランコ、絵本コーナーがあります。そばには保護者のためのマッサージチェアも常備され、ゆったりと見守っていることができます。大人・子ども同額の30分300円ですが、大人券１枚で２人入れるのがお得。ぜひパパ、ママはもちろん、じぃじやばぁばと一緒にいかがですか？

住　所：平川市小和森上松岡193-1
電　話：0172-55-5074
営業時間：9:30 ～ 18:30
定休日：年中無休
利用料：大人、子ども（2歳位～小学生）１人30分300円、60分500円（多子家庭を支援＝お子様４名以上で保護者無料！）

わくわく店 にこにこ店
＜にこにこ店のサービス＞
入場券購入ごとのスタンプを、クーポン券提示されたお客様に、さらに１個プラスします。

あおもり子育て応援わくわく店って？

クーポン券の提示で、妊婦や18歳未満の子ども連れの家庭に割引や特典のサービスを提供するにこにこ店、妊婦や子育て家庭がお出かけしやすい環境に配慮したほのぼの店の２種類があります。

携帯電話に表示されるクーポンの画像でにこにこ店のサービスが受けられます。

ホームページもご覧ください。 わくわく店

※クーポン提示に関わらず、お店独自のサービスを「にこにこ店」としている場合もありますので、どうぞご了承ください。

【事業実施主体】青森県健康福祉部こどもみらい課 017-734-9301
【事務局】青森県子ども家庭支援センター 017-732-1011

青森県親子に優しい街マップ

県内のお出かけスポット、あおもり子育て応援わくわく店、子育て支援サービスなどの情報が満載です。ぜひご活用ください！

携帯・スマートフォン・PC共通URL　http://wagamap.jp/pref-aomori/

青森県 親子に優しい街マップ

親子に優しい街

報告

青森県子ども家庭支援センター　平成26年度実施事業報告

◆ 学習体験事業　児童福祉週間にちなんだ事業

ごじゃらっと広場　平成26年５月10日(土)　アピオあおもり

いろんな講座や体験コーナーを“ごじゃらっと”開催！

かえっこバザール

○かえっこバザール(使わなくなったおもちゃを楽しくかえっこしよう)
○子育て応援わくわく店
（ラボこども英語、ＮＴＴドコモ、コープあおもり、ラ・プラス青い森ほか）
○ニュースポーツ★チャレンジコーナー(青森県レクリエーション協会)
○Mr.ジサックのサイエンスマジック
○アピオあおもり登録団体(ベビーヨガ、3Bふれあい体操、ママイキＤＶＤ上映会、親子料理ほか)
●エネルギー体験コーナー、おもちゃ病院＆おもちゃひろば、男女共同参画クイズなども実施しました。

親子すくすくスキンシップ事業

人形劇「ぼくはしょうぼうしゃ」＆実技研修会「ペープサートで人形劇」

8/31(日)　大間町　北通り総合文化センター「ウイング」（人形劇団クスクス）

参加者の声
・大人も楽しめました。想像することが必要になる劇なので現代っ子達にいいと思いました。来るのを渋っていた小２の息子も大喜びでした。（人形劇感想　40代女性）
・見るのとやるのは大違いでしたが、絵本とは違い動きがあるし、その都度言い方で雰囲気が変わるので何回も楽しめると思いました。（実技研修会感想　経験年数１年未満女性）

遊び心響き合う大人のワークショップ＆忍者参上！忍者あそびワークショップ

9/21(日)　平川市文化センター　（ＮＰＯ法人あそび環境museumアフタフ・バーバン）

★午前は大人たちのワークショップ。午前中充分あそんだ大人が関わり、午後は小学生の親子が忍者に挑戦！

参加者の声
・子どもが自分達で考えたアイディアを出し合い、とても楽しい活動でした。親も子も日常とは違う世界を体験できて本当に楽しかったです。（忍者あそび感想）

小野わこ 講演会「子育て　泣きたいときは泣いちゃおう！」＆グループワーク

9/23(火祝)　アピオあおもり　（講師：「親の時間」代表　小野わこさん）

P４に取材レポあります！

講演会参加者の声
・とてもよかったです。情報はたくさんある時代なのに孤立してしまう時代…情報が多いからこその孤立。みんなはきちんとできているのに私はダメと思ってしまいがち。みんな同じ、みんながんばっているという言葉、泣くことの大切さよかったです。

親子向け「ただじゅんの　おはやし劇場・だだすこだんだん」

（講師：「ただじゅん企画」多田純也さん）

11/11(火)　鰺ヶ沢保育所
11/15(土)　アピオあおもり

参加者の声
・子どもがだんだんと興味をもって楽しそうにしていたので良かったです。最後はノリノリでした。（30代女性、鰺ヶ沢会場）
・太鼓、獅子舞、昔話など伝統的文化に子どもらを触れさせることができた。（40代女性、青森会場）

実技研修会「ただじゅんのあそびっこ」

（講師：「ただじゅん企画」多田純也さん）

11/12(水)　鰺ヶ沢保育所
11/15(土)　アピオあおもり

参加者の声
・とてもわかりやすく楽しく心から遊びを楽しみました。時間があっという間でした。また来青して実技研修をやってほしいです。（経験年数６～10年女性、青森会場）

青森県子ども家庭支援センター　平成26年度実施事業報告

◆ 普及啓発事業　第13回子育て広場　9/6土　アピオあおもり

ひろっしゅコーチの心が軽くなるコミュニケーション ～他人の言動に振り回されない軸をもとう～

【取材レポ】講師は“ひろっしゅコーチ”こと山﨑洋実さん。壇上でも気取らず明るい雰囲気のため会場がなごみます。初めて会った参加者同士が自身のことを話すワークショップで、コミュニケーションを体験。これが案外、自分を知るきっかけにもなりました。子育て中、「私ってダメな母親？」と自信をなくしたりすることがありますが、コーチいわく、正しさや完ぺきさを目指すから苦しくなる、良い子（＝母にとって都合のよい子）にすることが子育てのゴールじゃないよね、と。会場のママたちのうなずきや涙からも同じような思いを共感できました。

怒ってしまっても愛を伝えてフォロー、人の助けを借りる、人と比べないなどのコーチの言葉に、気持ちがホッと楽になります。「今日からインド人！」「ほんやくこんにゃく」、「YES＆の法則」など、面白い発想に思わず爆笑の子育てのコツもたくさん伝授してもらいました♪パワフルで前向きな、ひろっしゅコーチのお話は笑えて泣けて優しくて、栄養満点のごはんをたらふく食べたような満足感がありました。（取材レポ／千葉）

「今日からインド人」…インドでは子どもを連れてレストランに入ると、食事をする間、みんながかわるがわる抱っこをしてくれるという。あなたも今日からインド人のように、子育て中の人は周りに助けを求め、周りの人はそれを温かくフォローしませんか？と提案。

「ほんやくこんにゃく」…子どもが思春期になり、「うるせークソババア」と言われたら、心の中で翻訳→「お母さん、私、今話したくない気分なの、そっとしておいてね♡」

「YES＆の法則」…まずは「YES」で子どもの話を聴いて、心を満たす。その後に、「＆（アンド）」で、してほしい行動を伝える。

子どもワークショップ Mr.ジサックの 子どもサイエンス教室

子育て広場「講演会」に参加する方のお子さんお孫さんを対象に開催しました。

串刺し風船のサイエンスマジックがはじまると子ども達の目はキラキラ☆。「どうして？」をわかりやすく説明してくれて、科学が身近になる工作でした。

・親子で別々のプログラムに参加して、それぞれ有意義な時間を過ごすことができました。（千葉）

まごまごしない孫育て トリプルハッピー!!

会場：アピオあおもり
日程：11月8日（土）
講師：（社）青森県助産師会
　　孫育てプロジェクト‘とりぷるはっぴぃ’

しあわせ♡未来予想図 ５回シリーズ

会場：アピオあおもり
講師：佐藤恵子さん（元青森県立保健大学教授）

「ママが自分らしく生きることを考える」
５回連続講座（5/17、6/14、7/19、8/30、9/20）

◆ 自主事業

多胎児を持つ親のサポート事業
ふたご・みつごのひろば「つぃんくる」

多胎児ならではの育児の悩みや喜び、工夫などの情報交換と交流の場を提供。

年４回開催：4/27、6/22、9/13、11/16
会場：アピオあおもり　保育室

思春期の子どもを持つ親のサポート事業
あおもり親楽プログラム

身近なあるあるエピソードを題材に語り合う、参加型ワークショップ。

第１回　小学生編　7月15日（火）
「わが子の自立を願うなら　～自分のことは自分で～」

第２回　中・高校生編　11月8日（土）
「思春期の子どもとどうかかわる？　～親子のつながり～」

あおもり楽親プログラムについての詳細は…
青森県教育庁生涯学習課　地域連携推進G　電話：017-734-9890
ホームページ：http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/tunagariaisasaeai.html

◆子育て団体活動支援事業

子育てサークルや子育て支援団体が実施する事業に講師を派遣します。26年度は10団体に講師を派遣しました。

- 子育てサークル　チェリー（青森市）
- お助けマンクラブ（三沢市）
- サークル「すまいる」（五所川原市）
- スマイルままサークル（青森市）
- 子育てサークル「ほっとタイム」（平川市）
- ツインズサークルぴょんぴょんず（弘前市）
- リトルエンジェル（六戸町）
- しあわせ♡未来予想図同窓会（青森市）
- どんぐりころころ（三沢市）
- ぽぷり（佐井村）

◆平成26年度文部科学省委託事業

「学びを通じた被災地の地域コミュニティー再生支援事業」
「地域コミュニティーを支援する『人』と『情報』事業」

東日本大震災 …その時、母親が本当に必要とした支援

日程：10月2日（木）
会場：アピオあおもり
対象：子育て支援に携わっている方、関心のある方
講師：伊藤仟佐子さん
　　（仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台館長）
子育て支援者学習会等：10/2（木）、11/18（火）、12/5（金）

青森県子ども家庭支援センター事業のお知らせ

平成27年度「あのね」読者モニター募集!!

よりよい情報誌作りを目指して、読者のみなさんの声を活かしていきたいと思います。下記の要領でご応募ください。

対　　象／青森県在住で、就学前のお子さんの保護者
モニター期間／平成27年４月～28年３月（あのね27・28号）
募集人数／ 10名
応募方法／「あのね」に対するご意見、住所、氏名、年齢、電話番号明記の上、はがき・FAX・メールにてご応募ください。
謝　　礼／薄謝進呈いたします
宛　　先／郵　送　030-0822　青森市中央３-17-１
アピオあおもり内
青森県子ども家庭支援センター
あのねモニター係
ＦＡＸ　017-732-1073
メール　sathiko_kasai@apio.pref.aomori.jp
お問い合わせ／青森県子ども家庭支援センター
電話　017-732-1011

カジダン・イクメン写真展 開催します！

2月7日㈯～11日㈬	十和田市	市民交流プラザ
14日㈯～15日㈰	青森市	イトーヨーカドー青森店
22日㈰～23日㈪	弘前市	ヒロロ　イベントスペース
3月7日㈯～10日㈫	五所川原市	エルムの街　ギャラリー
13日㈮～17日㈫	むつ市	むつ市立図書館
23日㈪～25日㈬	八戸市	ポータルミュージアムはっち

「あのね」は下記の場所で配架（または閲覧）しています。ご利用ください。

●各市町村児童福祉主管課（保育所などの担当課）　●各公立図書館　●各地域子育て支援拠点（センター・ひろば）
●各地区子育て情報ボード
青森地区　サンロード青森、さくら野青森店、ユニバース沖館店、ユニバース三内店、ラ・セラ東バイパスSC
弘前地区　弘前市保健センター、ユニバース堅田店、ユニバース南大町店、マックスバリュ安原店、マックスバリュ樋の口店
八戸地区　青森労災病院、イオンモール下田、ピアドゥイトーヨーカドー八戸沼館店、ラピア長崎屋八戸店、八食センター
黒石地区　マックスバリュ黒石店、黒石病院、ユニバース黒石駅前店
五所川原地区　ユニバース五所川原東店、五所川原市働く婦人の家、イオンモールつがる柏
十和田地区　イオンスーパーセンター十和田店、十和田市立中央病院、イオン七戸十和田駅前店
三沢地区　ビードルプラザ（共同組合三沢ショッピングセンター）、よこまちストア三沢店、三沢市立三沢病院
むつ地区　ユニバースむつ旭町店、むつ総合病院、マエダ百貨店
●青森県立中央病院　●青森県総合社会教育センター　●弘前市総合学習センター　●弘前市民参画センター　●八戸市総合福祉会館　●八戸市福祉公民館（類家）　●黒石ほるぷ子ども館　●十和田市民交流プラザ　●三戸町総合福祉センターふくじゅそう
●コミュニティーカフェ（でる・そーれ、ハピたのかふぇ、カフェシェモア、cafe0371）ほか

青森県子ども家庭支援センター

所 在 地：〒030-0822
青森県青森市中央3丁目17−1　アピオあおもり
開館時間：月～土／９：00～21：00
日・祝／９：00～17：00
休 館 日：毎週水曜日・年末年始（12/29～1/3）
ＴＥＬ：017−732−1011
ＦＡＸ：017−732−1073
ＵＲＬ：http://www.apio.pref.aomori.jp/kodomo2011/index.html
アピオあおもり（青森県男女共同参画センター・青森県子ども家庭支援センター）は、指定管理者「ASTAC.G（アスタクグループ）」が運営しています。

青森県子ども家庭支援センター総合相談

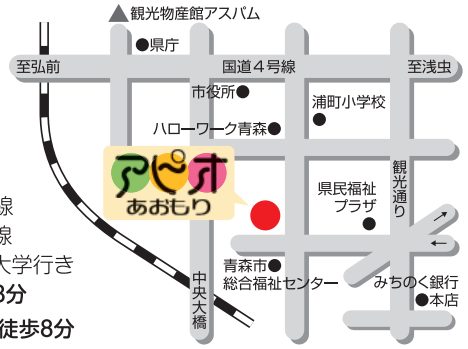
子育ての悩みや子どもの問題など子どもと家庭に関わる様々な相談に応じます。子どもからの相談も受け付けています。

相談専用電話 面接相談の予約　TEL 017-775-8080
相 談 受 付　9：00～16：00
（水曜日と年末年始をのぞく毎日）

アピオあおもりは、天井落下防止対策工事のため、平成27年１月４日（日）から３月31日（火）まで全館閉館いたします。図書の返却や平成27年４月１日以降の研修室等の申し込み・お問い合わせは可能です。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

交通のご案内

◆青森市営バス利用
●中央循環線
「アピオあおもり前」下車
●市民病院線　●横内環状線
●問屋町行き　●浜田環状線
●朝日放送行き　●青森公立大学行き
「働く女性の家前」下車徒歩3分
●国道4号線「市役所前」下車徒歩8分



駐車場80台　できるだけ公共交通機関をご利用の上、ご来館ください。

◦編◦集◦後◦記◦

夫の転勤がきっかけで、思いがけず、編集委員をやらせていただきました。25号に引き続き、家族全員で取材もして、とても楽しく活動出来ました。１年しか出来ないのが、本当に残念です…楽しい思い出をありがとうございました。（里）

今年度から編集委員になり、情報収集や取材など、良い経験をさせていただきました。夫との会話も増えたような気がします。来年度は、会話力を磨き、言葉遣いに気をつけながら、パパチカラ向上を目指したいです。（淳）

子育て啓発情報誌「あのね」
第26号　平成27年１月
編集・発行／青森県子ども家庭支援センター
編集スタッフ
葛西 美香・小山 里美・千葉 有子・東海 淳子
表　紙／三宅 万里子

この情報誌は13,000部作成し、印刷経費は1部あたり23円です。